1A+1B

# Frühlingsstampf mit Stielmus

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. 100 ml kaltes Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Kartoffelpüree mischen. In einem Topf aufwärmen oder ca. 15-20 Sekunden in der Mikrowelle (800 W). Das Stielmus gründlich waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Das Stielmus mit dem Kartoffelpüree und der geschmolzenen Butter vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Frühlingszwiebelringen abschließen.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 200 g Stielmus
- [ ] 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- [ ] ½ EL geschmolzene Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **208 kcal** |
| Kohlenhydrate | **7 g** |
| Fett | **7 g** |
| Eiweiß | **24 g** |